DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

ROK I LISTOPAD 1931 № 8

OCHRONA PRACY

Zwykle pod pojęciem ochrony pracy rozumiane są pewne przepisy prawa, dające robotnikom obronę przed jednostronnym wyzyskiem pracodawcy a stwarzające pracownikowi pewne dogodności i ułatwienia w ciężkiej, codziennej pracy zarobkowej. Dlatego też mówimy: „ochrona pracy" i rozumiemy pod tem: krótszy dzień roboczy, prawo do urlopów, zabezpieczenie zarobków, unormowanie wzajemnych stosunków pomiędzy pracodawcą a robotnikiem w zakładzie pracy oraz bogatą dziedzinę przepisów ochronnych, zabezpieczających robotnika przed nieszczęśliwemi wypadkami i przed szkodliwem działaniem procesów zachodzących w produkcji. Wszystkie te zagadnienia razem określamy jednem pojęciem: ochrona pracy.

W istocie rzeczy, rozpatrując bliżej te zagadnienia, możemy śmiało powiedzieć, że ochrona pracy jest ochroną zdrowia robotnika, gdyż niema żadnego przepisu z dziedziny ochrony pracy, któryby nie miał największego znaczenia dla życia i zdrowia pracującego człowieka.

O ile weźmiemy przepisy, posiadające, jakby się zdawało, mały związek z dziedziny ochrony zdrowia pracownika, jak naprzykład sprawę wzajemnego stosunku pomiędzy pracodawcą a robotnikiem (co określają ustawy o umowie o pracy), to przecież kwestja stworzenia ścisłych uprawnień dla człowieka pracy w dziedzinie wypowiedzenia umowy, warunków wypowiedzenia, przerw w pracy, warunków wynagrodzenia, ochrony zarobków robotników, — wszystko to daje pracownikowi pewną stałość, określoność jego warunków materjalnych, — pozwala ułożyć jego codzienny budżet, jego osobisty tryb życia.

Któż może zaprzeczyć, że kwestja ciągłości pracy i ciągłości zarobku nie jest doniosłym czynnikiem, stanowiącym o samym bycie jednostki?



Jeszcze więcej oczywistym jest związek pomiędzy ochroną pracy i ochroną zdrowia, o ile weźmiemy przepisy, normujące urlopy pracownicze, czas pracy, pracę kobiet i młodocianych. Jest rzeczą bezsporną obecnie, że wypoczynek podczas urlopu ma ogromne znaczenie dla zdrowia pracownika, konserwuje i zaoszczędza jego siły; należyte więc wykorzystanie urlopów robotniczych miałoby olbrzymie znaczenie dla zapobiegania chorobowości wśród pracowników.

Jeszcze większe znaczenie ma unormowanie długości czasu pracy. Dawniej organizm pracownika, zatrudnionego w ciągu 11-tu do 12-tu godzin w warunkach najczęściej bardzo niehigjenicznych, przy czynnościach i procesach technicznych szkodliwych dla zdrowia, bez kontroli i wglądu w te stosunki powołanego organu państwowego, jakim jest Inspekcja Pracy — wyczerpywał się bardzo prędko. Organizm wycieńczony, wyczerpany długą pracą był podatny na wszelkiego rodzaju choroby, a w szczególności gruźlicę.

Przy zasadzie 8-godzinnego dnia pracy, który jest obecnie stosowany we wszystkich państwach kulturalnych, urzeczywistnia się to dawne hasło wszystkich ruchów robotniczych: 8 godzin pracy, 8 godzin wypoczynku, 8 godzin na potrzeby osobiste, kulturalne i społeczne.

W prawodawstwie obecnem jest dążenie do ograniczenia czasu pracy jeszcze do niższej normy, szczególnie przy pracach niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia lub dla tych kategoryj robotników, których organizm jest słabszy (kobiety i młodociani).

Ochrona pracy przewiduje, jako zasadę przynajmniej jeden dzień wolny w tygodniu, stawiając tę normę nie tylko pod kątem religijnym, ale przedewszystkiem pod kątem higjenicznym i zdrowotnym. To samo odnosi się do zakazu, w zasadzie, pracy nocnej, do konieczności stosowania przerwy w pracy, podczas której daje się pracownikowi krótki wypoczynek i możność spożycia posiłku.

Organizmy słabsze — kobiety i młodociani do lat 18-tu, w szczególności zaś kobiety ciężarne, otoczone są specjalną opieką prawa. Dzieci do lat 15-tu wogóle nie mogą być zatrudniane. Kobiety i młodociani nie mogą być zatrudniani przy całym szeregu robót ciężkich, szkodliwych lub niebezpiecznych; nie mogą być również zatrudniani, za nielicznemi wyjątkami, w nocy i w godzinach nadliczbowych.

Niezależnie od tego prawodawstwo wymaga całego szeregu urządzeń w zakładach pracy dla tej kategorji pracowników np. perjodyczne badania lekarskie dla młodocianych, urządzenia kąpielowe, żłóbki i t. p.

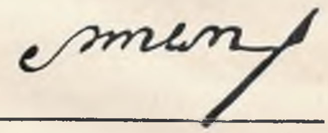
Trzecią dziedziną, która ma zupełnie wyraźny związek z ochroną zdrowia, są przepisy prawa i zarządzenia administracyjne, regulujące bezpieczeństwo i higjenę pracy w fabrykach i zakładach pracy. Niema potrzeby tłumaczyć, że zabezpieczenie maszyn, transmisji, przejść, specjalne urządzenia chłonne dla niebezpiecznych gazów, kurzu i t. p. mają najściślejszy związek ze zdrowiem robotnika, zwłaszcza zaś zarządzenia z zakresu higjeny, dotyczące przestronności pomieszczeń pracy, czystego powietrza, światła, temperatury i ogólnej czystości — wszystko to słuszniej można nazwać ochroną zdrowia niż ochroną pracy.

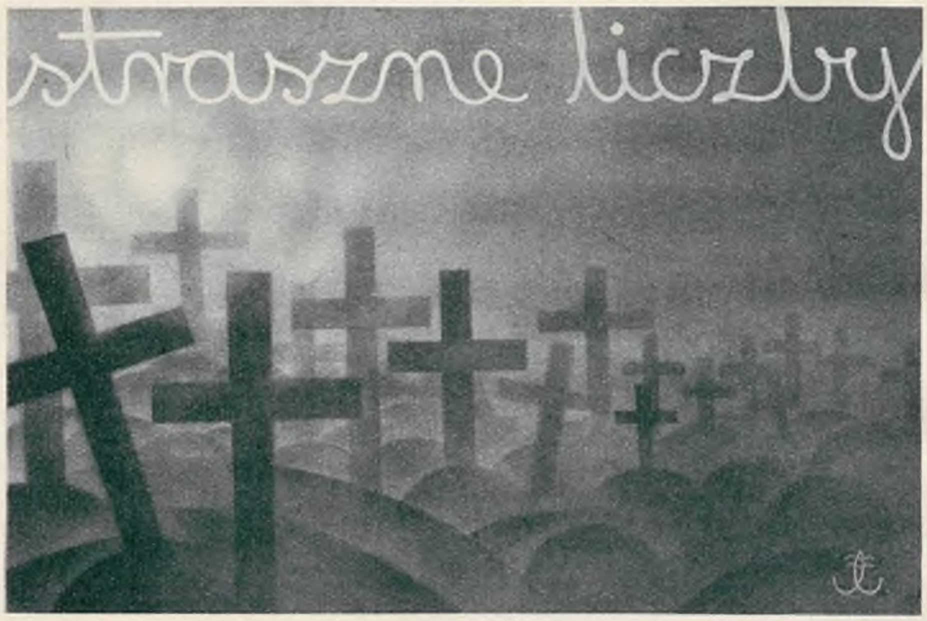
Nową dziedziną, która została zapoczątkowana zarówno w Polsce, jak i w innych państwach, jest dziedzina walki z chorobami zawodowemi. W dziedzinie tej zarysowuje się konieczność jaknajbliższego kontaktu i współpracy pomiędzy Kasami Chorych a Inspekcją Pracy.

Nie mogę pominąć jeszcze jednej ważnej sprawy. Wszystkie przepisy ochrony pracy, z tego, co wyżej było powiedziane, muszą być docenione, rozumiane i bronione przez samychże pracowników. Powinny być również rozumiane, jako wielka wartość społeczna i przez pracodawców. Dzięki tym przepisom oszczędza się życie i zdrowie człowieka pracy, zachowuje się siły twórcze i produkcyjne jednostki ludzkiej, odciąża się społeczeństwo od ciężaru utrzymywania zniszczonych, zużytych w trybach współczesnej produkcji przemysłowej setek tysięcy jednostek ludzkich.

Gdybyśmy zestawili te wartości osiągnięte dzięki ochronie pracy, to otrzymalibyśmy niewątpliwie miljonowe sumy zysku społecznego, mimo ciągłych utyskiwań sfer gospodarczych na „ciężary ekonomiczne" prawodawstwa ochronnego.

Ochrona pracy jest jednoznaczną z ochroną życia i zdrowia mas pracowniczych.





Ministerstwo Pracy i opieki społecznej ogłosiło sprawozdanie z inspekcji pracy w r. 1928, oraz za czas od roku 1918—1928.

Sprawozdanie to zawiera przerażające poprostu liczby, wykazujące, ile to nieszczęścia powodują rocznie wypadki przy pracy. A wypadki te spowodowane są bądź złemi urządzeniami, bądź niedbalstwem dozoru, bądź też wreszcie nieostrożnością samych robotników.

Trzeba się nad temi liczbami bardzo dokładnie tutaj zastanowić i wyciągnąć z nich najdalej idące nauki!

A więc słuchajcie:

W jednym tylko roku 1928 zdarzyły się w Polsce przy pracy 36 tys. 762 wypadki, w tem było aż 540 wypadków śmiertelnych, w roku zaś 1927 było wypadków 27 tys. 806, w czem 453 wypadki śmiertelne. Znaczy to, iż z roku na rok liczba wypadków zwiększyła się blisko o 9.000, wypadków zaś śmierci o 87!

A teraz zobaczmy, jakie to warsztaty pracy dostarczyły najwięcej wypadków. I tak:

Motory — 287.
Transmisje 577.
Maszyny do obróbki metalu 2.219.
Maszyny do obróbki drzewa 1.611.
Maszyny do obróbki innych materjałów 1.170.
Maszyny tkackie 2.207.
Maszyny rolnicze 266.
Maszyny z popędem ręcznym 324.
Windy, krany 360.
Przewody elektryczne 249.
Kotły parowe 266.
Materjały wybuchowe 303.
Materjały żrące, gryzące, trujące 1.705.
Upadek z rusztowań i t. p. 5.088.
Upadek z drabiny etc. 2.319.
Przenoszenie i ładowanie ciężarów 6.727.
Zaprzęgi konne, wypadki spowodowane przez zwierzęta 1.855.
Ruch kolejowy 630.
Ruch wodny 38.
Wadliwe narzędzia — złe z niemi obchodzenie się 3.201.
Inne przyczyny 5.378.
Razem 36.762 wypadków, w tem 540 śmiertelnych.

A teraz gorąca prośba do Czytelników „Drogi do Zdrowia":

Zbadajcie dokładnie przytoczone powyżej liczby — rozpatrzcie je z uwagą i zastanówcie się, ilu wypadkom możnaby zapobiec, gdyby sami pracownicy zwracali na nie baczną uwagę!

Piszcie do naszej Redakcji, co o tej sprawie sądzicie? *zkl.*



Zdrowie — to szczęście i majątek!

Higjeniczne urządzenie miejsc pracy

Dziś robotnicy uświadamiają sobie coraz dokładniej, że jedyne ich dobro, zdrowie, w wysokim stopniu zależy od higjenicznego urządzenia miejsc pracy. Istnieją, coprawda, ustawowe przepisy dla urządzenia warsztatów i utrzymania ich w porządku, nie mogą one jednak obowiązywać wyłącznie pracodawców. Troska o warsztaty pracy w równej mierze powinna obowiązywać także pracowników.

Dawniej robotnicy nie zdawali sobie sprawy z doniosłości warsztatowych przepisów porządkowych. Nie przywiązywali oni wagi do przewietrzania, lekceważyli przyrządy ochronne przy maszynach, nie rozumieli celu do jakiego służą dobrze urządzone umywalnie i ubieralnie.

Dziś masy robotnicze już coraz jaśniej pojmują celowość i pożyteczność tych przepisów i znaczenie ich dla życia i zdrowia. Obecnie fabryczna rada nadzorcza czuwa nietylko nad przestrzeganiem przez pracodawcę ustawowych przepisów ochronnych, lecz także troszczy się, aby i robotnicy umieli z nich korzystać. Dla lepszej orjentacji pracowników podajemy tu kilka uwag o urządzeniu miejsc pracy.

Pracownia powinna być obszerna, tak, aby każdy robotnik mógł się w niej swobodnie poruszać i spokojnie pracować; dalej powinna być dobrze przewietrzona, jasna, nie wilgotna, lecz i nie zbyt sucha, ciepłota w niej powinna być równomierna i t. d. przedewszystkiem jednak należy ją stale utrzymywać w wielkiej czystości.

Praca w zamkniętej i dusznej przestrzeni, przepełnionej ludźmi ujemnie działa na zdrowie robotników, przepisy fabryczne dokładnie określają ilość powietrza, przypadającą na jednego pracownika. Dostateczny dopływ czystego powietrza jest nieodzowny dla życia. Wiemy wszyscy, że człowiek może obywać się przez kilka dni bez jedzenia a nawet i bez wody, nikt jednak nie wytrzyma nawet 10 minut bez powietrza. Jest już rzeczą powszechnie znaną, że robotnicy, pracujący na świeżem powietrzu, są zdrowsi i dłużej żyją, niż pracujący w zamkniętych lokalach. Brak czystego powietrza zgubnie odbija się na stanie zdrowia, a powietrze zamkniętej pracowni zawsze jest zanieczyszczone pyłem i trującemi gazami, wytwarzającemi się podczas oddychania ludzi. Wdychanie takiego powietrza jest równie szkodliwe dla zdrowia, jak picie zanieczyszczonej wody. Jednem słowem, ludzie, godzinami przesiadujący w zamkniętej przestrzeni, oddychają powietrzem, zużytem już przez innych, zawierającem mało tlenu, a za to dużo bezwodnika kwasu węglowego.

Dokładne przeto przewietrzanie warsztatu posiada pierwszorzędne znaczenie dla zdrowia. Sami robotnicy powinni dbać o to, aby przyrządy wentylacyjne zawsze dobrze działały. Lekarze zalecają świeże powietrze jako jedyny lek na chore płuca. Chorób płucnych, zwłaszcza gruźlicy można uniknąć, jeżeli nietylko w domu, lecz i w pracowni stale oddychamy dobrem, czystem powietrzem.

Źle przewietrzane i zbyt silnie ogrzane pokoje zmniejszają odporność ustroju. Bóle głowy osłabienie, brak łaknienia, znużenie — oto najpospolitsze cierpienia ludzi pracy. Najczęściej pochodzą one z zaniedbania zasadniczego nakazu: pracuj i przebywaj tylko w dobrze przewietrzonych, nie przegrzanych lokalach. Nie obawiajmy się przeziębienia! Tlen zawarty w powietrzu i wchłaniany przez ustrój podczas oddychania dostarczy ciału potrzebnej ilości ciepła, natomiast oddychanie powietrzem pozbawionem tlenu i zanieczyszczonem zmniejsza odporność ustroju i usposabia do zaziębień i innych chorób. Oddawna też wiemy, że czyste powietrze prędzej się ogrzewa i na ogrzanie zużywa mniej opalu, niż zepsute.

Ciepłota w pracowniach powinna być umiarkowana i równomierna regulowana przy pomocy termometru.

Robotnicy, pracujący w dobrych warunkach ulegają nieszczęśliwym wypadkom rzadziej, niż wyczerpani, znużeni i zajęci w dusznych, źle przewietrzanych pomieszczeniach.

Oświetlenie pracowni ma również pierwszorzędne znaczenie dla zdrowia. Musi ono być dostateczne, to znaczy, że nawet w pochmurne dnie nie może wymagać nadmiernego wytężania oczu. Wzrok jest jednym z najcenniejszych skarbów człowieka, należy więc go oszczędzać i osobliwie szanować.

Robotnicy powinni sami dbać o dobre oświetlenie warsztatów, gdyż ciemne pomieszczenia psują wzrok i nierzadko powodują bóle głowy. Pozatem niedostateczne oświetlenie bywa często przyczyną nieszczęśliwych wypadków.

Światło dzienne jest najzdrowsze dla oczu; o ile jednak nie można uniknąć sztucznego oświetlenia, należy dbać o to, żeby ono było równomierne i niezbyt rażące.

Po pracy robotnik powinien się umyć i wytrzeć ciało własnym ręcznikiem, wspólne bowiem przenoszą zarazki chorobotwórcze. W braku płóciennych lub bawełnianych można posługiwać się papierowemi ręcznikami.

Nigdy też nie należy pluć na podłogę. Zarazki często znajdują się w plwocinie, która po wyschnięciu rozpyla się i unosi je na pyłkach, które przez oddychanie dostają się do płuc. Jest to najpospolitszy sposób zakażania się gruźlicą.

W interesie własnego zdrowia wszyscy robotnicy powinni dbać o utrzymanie czystości miejsc ustępowych. Wygódka (ustęp) powinna być dobrze przewietrzana i posiadać podłogę, łatwo dającą się zmywać. Przedewszystkiem jednak należy czuwać nad tem, aby jej nie zanieczyszczać.



Ze snu — na śmierć

(Vydava Spolek pro zabranu urazov v Bratislave)



Pamiętaj o żonie i dzieciach — bądź ostrożny przy pracy!

(Unfallverhütungsbild, G. m. b. H. Berlin)



Kasy Chorych istnieją po to, aby swych członków chronić przed chorobami i leczyć ich. W razie niezdolności do pracy, spowodowanej chorobą, płacą zasiłki, udzielają świadczeń leczniczych członkom rodziny. To wszystko jednak robią przez pewien, zgóry określony czas. Jeżeli ten czas minie — dla członków 39 (52) tygodni, dla ich rodzin 13 tygodni — wówczas kończą się obowiązki Kasy, choćby choroba jeszcze nie była wyleczona, choćby ubezpieczony był nadal z powodu choroby niezdolny do pracy. Słowem, Kasy Chorych przeprowadzają ubezpieczenie krótkoterminowe, bo okres jego trwania w samej ustawie zgóry został oznaczony.

Inaczej sprawa przedstawia się w ubezpieczeniu od nieszczęśliwych wypadków: albo skutkiem wypadku powstanie takie uszkodzenie zdrowia, że leczyć trzeba chorego długo, o wiele dłużej, niż przewidują Kasy Chorych, albo wypadek powoduje śmierć człowieka.

Póki trwa choroba, należy leczyć człowieka, który uległ nieszczęśliwemu wypadkowi, bo zawsze istnieje nadzieja, że zdolność zarobkowania powróci. Jeżeli jednak nadzieja ta zawiedzie, należy uszkodzonemu zapewnić utrzymanie.

Ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków, przeprowadza Zakład Ubezpieczenia od wypadków we Lwowie, obejmujący swą działalnością cały były zabór austrjacki i rosyjski. (W b. dzielnicy pruskiej ubezpieczenie to przeprowadza Ubezpieczalnia Krajowa w Poznaniu).

Jakich przeto świadczeń udziela Zakład Ubezpieczeń od wypadków?

O nieszczęśliwym wypadku należy natychmiast zgłosić do Kasy Chorych, bo Zakład ubezpieczenia od wypadków sam nie zajmuje się leczeniem swych członków. Kasa Chorych zajmie się poszkodowanym, będzie go leczyła, w razie niezdolności do pracy będzie mu udzielała zasiłków, ewent. umieści w szpitalu, dostarczy protezy i t. p. Przez pierwsze 4 tygodnie po wypadku (w b. zaborze pruskim przez pierwsze 13 tygodni) wszystkie koszty pokrywa Kasa z własnych funduszów, potem rozlicza się z Zakładem wypadkowym, który jej zwraca pewną część tych kosztów. Kwoty te pokrywa się z renty, którą Zakład ustala prowizorycznie po 4 tygodniach.

Jeżeli mimo leczenia zdolność do pracy nie powróci, albo uraz spowoduje śmierć, Zakład wymierza rentę poszkodowanemu lub pozostałej po nim rodzinie.

a) Jeżeli poszkodowany zupełnie jest niezdolny do pracy, renta roczna na cały czas niezdolności wynosi 2/3 rocznego zarobku;

b) w razie częściowej niezdolności do zarobkowania powyższa renta doznaje pewnego ograniczenia, a to według stopnia zmniejszenia się zdolności zarobkowej, ustalonego przez lekarzy;

c) w razie śmierci ubezpieczonego rodzina jego otrzymuje koszty pogrzebu niezależnie od takich samych kosztów, wypłacanych przez Kasę Chorych oraz rentę od dnia śmierci. Renta roczna wynosi:

1) dla wdowy po zabitym aż do jej śmierci lub ponownego wyjścia zamąż 20% rocznego zarobku zmarłego,

2) dla wdowca, który był niezdolny do zarobkowania i pozostawał na utrzymaniu zabitej żony — 20% jej rocznego zarobku i to tak długo, póki nie odzyska zdolności do zarobkowania,

3) dla każdego ślubnego albo za ślubne uznanego dziecka aż do ukończenia 15-go roku życia 15%, jeżeli zaś dziecko utraciło lub traci przez wypadek i drugiego rodzica — 20% rocznego zarobku ubezpieczonego,

4) dla każdego dziecka nieślubnego do 15-go roku życia — 15% rocznego zarobku.

Jeżeli rodzina jest duża i rent jest kilka, to łączna suma rent wdowy (wdowca) i sierót nie może przenosić 2/3 rocznego zarobku zmarłego, t. j. tej kwoty, jakąby on sam otrzymywał, gdyby był uznany za zupełnie niezdolnego do pracy.

5) Dla rodziców, dziadków, wnuków, braci i sióstr zmarłego, jeżeli zmarły istotnie przyczyniał się do ich utrzymania, 20% łącznie rocznego zarobku, a to dla rodziców i dziadków — do ich śmierci lub ustania niedostatku, dla wnuków lub rodzeństwa — do 15-go roku życia.

Roczny zarobek ubezpieczonego oblicza się albo przez stwierdzenie pełnego zarobku, pobranego przez ubezpieczonego w ciągu ostatniego roku w przedsiębiorstwie, w którem się zdarzył wypadek, albo (jeżeli cały rok nie pracował) za podstawę bierzemy przeciętny roczny zarobek, uzyskany przez innych robotników tegoż przedsiębiorstwa, lub też przeciętny dzienny zarobek mnożymy przez 300 i wynik uważamy za zarobek roczny.

Nie wszyscy najemnicy podlegają ubezpieczeniu od nieszczęśliwych wypadków. Muszą być ubezpieczeni bez względu na rodzaj zajęcia wszyscy robotnicy i urzędnicy, zatrudnieni w przedsiębiorstwach przemysłowych, fabrykach i hutach, kopalniach, gospodarstwach rolnych od 30 ha obszaru w górę, przy robotach budowlanych i t. p.; nie podlega więc temu ubezpieczeniu, n. p. służba domowa i nie otrzyma żadnych świadczeń z Zakładu, gdyby podczas pracy uległa nieszczęśliwemu wypadkowi, wskutek którego stałaby się trwale niezdolną do pracy.

Jeżeli samo przedsiębiorstwo nie jest przemysłowem, lecz używa maszyn lub motorów, wówczas jego pracownicy też podlegają ubezpieczeniu od wypadków, np. w prywatnych zakładach leczniczych, używających aparatów do leczenia fizykalnego.

Składkę na ubezpieczenie od wypadków pokrywa w całości sam pracodawca. Składki te są niejednolite i zależą one od ryzyka, jakie jest związane z różnemi zawodami, nie ulega bowiem wątpliwości, że więcej niebezpieczeństw czyha na pracownika, np. w hucie żelaznej i cynkowej lub wytwórni fosforu, niż w handlu.

Przedsiębiorcy, wzgl. kierownicy robót winni bezzwłocznie (do 5-ciu dni) donieść władzy administracyjnej I-szej instancji (starostwu) o wypadku. Doniesienie należy sporządzić na piśmie w 4-ech egzemplarzach. Władza, która doniesienie otrzymała, winna natychmiast przeprowadzić dochodzenia w celu stwierdzenia przyczyny i rodzaju wypadku, zarobku, rodzaju uszkodzenia, miejsca pobytu uszkodzonych, a w razie ich śmierci — osób, pozostałych po nich. Koszta tych dochodzeń pokrywa Zakład ubezpieczenia od wypadków, poczem przyznaje rentę, wzgl. jej odmawia, wydając orzeczenie na piśmie. Od takiego orzeczenia zainteresowanemu przysługuje prawo skargi do Sądu rozjemczego, którą wnieść należy najpóźniej w ciągu roku od dnia doręczenia orzeczenia Zakładu.

Zwracamy uwagę, że nie każdy nieszczęśliwy wypadek powoduje wymiar renty. Warunkiem jej wymiaru jest tylko wypadek, który zdarzył się podczas pracy lub w drodze do pracy, względnie z pracy; wypadek więc, któryby spotkał ubezpieczonego podczas zabawy, nie stanowi uzasadnienia roszczeń do Zakładu. *K.*



Sto zarazków wszędzie czeka
By się rzucić na człowieka —
Ale wszystkie zginą chyłkiem,
Gdy myć ręce przed posiłkiem!



Co lepsze? Wybite oko czy okulary ochronne?

Zdrowie a zawód

Jest rzeczą pewną, że najbliższa przyszłość przyniesie przewrót w zapatrywaniach najszerszego ogółu na zagadnienie wyboru zawodu. Musimy stwierdzić, że praca, która wszak winna być potrzebą człowieka, stała się raczej ciężarem, troską życia, jeśli nie przekleństwem. Obok licznych czynników składających się na ten stan rzeczy najważniejszym może jest ten, że człowiek najczęściej nie wykonuje takiej pracy, któraby najbardziej odpowiadała jego psycho-fizycznemu ustrojowi.

Po ukończeniu szkoły powszechnej, młodzieniec znajduje się w bardzo trudnem położeniu. Krewni i znajomi zalecają mu wybór „najlepszego" i „najrentowniejszego" zawodu, nie uwzględniając ani charakteru, ani tembardziej sił fizycznych kandydata. Wierzchowca nikt do wozu nie zaprzęga, natomiast codziennie jesteśmy świadkami pracy ludzi, nie odpowiadających wymaganiom danego stanowiska.

Wydajność i ekonomja pracy zależą głównie od stanu zdrowia pracującego. Słabowitych może lekarz-poradnik kierować do tych zawodów, które nietylko ich nie osłabią, lecz mogą korzystnie wpłynąć na stan ich zdrowia, wzmocnić ich i zachęcić do pracy.

Nie zewnętrzny wygląd kandydata, lecz dokładne zbadanie lekarskie może dać trafny pogląd zarówno na stan jego zdrowia, jak i na kwalifikacje, odpowiadające wymogom danego zawodu. W gruncie rzeczy niema bezwzględnie „ciężkich" i „lekkich" zawodów. Każdy zawód wymaga pewnych właściwości fizycznych i duchowych: jeżeli człowiekowi ruchliwemu damy zajęcie „siedzące", wpłynie ono ujemnie na jego stan ogólny, podobnie, jak zajęcie ruchliwe, polegające np. na chodzeniu szkodliwie odbije się na zdrowiu otyłej osoby, posiadającej słabe nogi.

Dawne niebezpieczeństwa zawodowe (zatrucia fosforem, ołowiem, rtęcią) zostały już prawie usunięte, dzięki higjenie przemysłowej i ochronie pracy (wentylacja, odkurzacze), obecnie przychodzi kolej na ocenę zdolności cielesnej pracownika do danego zawodu.

Przedewszystkiem należy zwrócić uwagę na cierpienia płucne, szczególnie na tak rozpowszechnioną obecnie gruźlicę, prawdziwą klęskę społeczną. W życiu ludzi skłonnych do gruźlicy ogólne warunki życia odgrywają rolę bardzo doniosłą. Pewne zawody nawet sprzyjają rozwojowi gruźlicy nieczynnej. Statystyka niemiecka podaje, że z tysiąca żyjących gruźlików umiera:

Rolników 1,82, lekarzy 1,92, duchownych 1,84, piekarzy 2,8, zecerów 4,90, kelnerów 7,45, stolarzy 10,06, kamieniarzy 26,8, wyrobników 83,1. Liczby te mówią za siebie i poglądowo przedstawiają związek, istniejący między zawodem a stanem zdrowia i wpływami, jaki wywierają pewne rodzaje pracy.

Dużej odporności wymagają zawody, związane ze szkodliwościami zdrowotnemi jak: źle lub wcale nie przewietrzane mieszkanie, brak wypoczynku nocnego, pył węglowy, wapniowy i mączny i jeszcze szkodliwszy pył mineralny, metalowy i włókienniczy. Oczywista do pracy połączonej z temi pyłami nie nadają się ludzie, mający skłonność do gruźlicy. Praca na powietrzu przy dobrem oddychaniu najlepiej i najpewniej zapobiega dalszemu rozwojowi gruźlicy, to też gruźlikom należy polecić ogrodnictwo, leśnictwo, rybołóstwo i t. p.

Bardzo ważną rolę w pracy odgrywa stan serca. Ludzie z chorem sercem muszą unikać tych wszystkich zawodów, które wymagają zbyt wielkiego wysiłku fizycznego, a więc: jazdy na rowerze, podnoszenia ciężarów, szycia na maszynie i t. d.

Obierając zawód, liczyć się należy z wadami rozwojowemi i ze wzrostem. Ludzie bardzo wysocy nie są zbyt sprawni, pewne zawody wymagają ludzi wzrostu wysokiego, w innych wystarczy wzrost mniejszy. U ludzi ze skrzywionym kręgosłupem nieodpowiedni zawód może spowodować pogorszenie się ich stanu jak to widzimy u szwaczek, kwiaciarek, hafciarek lub u stolarzy (skrzywienia do boku). Ludzie z krzywemi nogami i płaskiemi stopami nie wytrzymują długiego stania, to też powinni unikać takich zawodów, jak ślusarski, drukarski, kelnerski, fryzjerski i t. d.

Są zawody, które wymagają dużej sprawności zmysłów. Złotnik, zegarmistrz, zecer muszą mieć dobry wzrok, to samo dotyczy wszystkich zawodów lokomocyjnych, jak maszynista kolejowy, kierowca tramwajowy lub samochodowy. Inne zaś zawody wymagają dobrego słuchu, jak zawód stenografistki, telefonistki, maszynisty i t. d. Przy kwalifikowaniu do danego zawodu specjalną uwagę należy zwrócić na stan nerwowy kandydata.

Ludzie wybitnie nerwowi nie nadają się do zawodów, mających do czynienia ze stronami, a wymagających opanowania się, czyli t. zw. „zimnej krwi". Szczególnie ludzie ze skłonnościami do zawrotów głowy, częstych omdleń lub co więcej padaczki, muszą liczyć się ze swoją słabością, i unikać zawodów, które mogą ich narazić na nagłą śmierć (blacharz na dachu) lub zagrażają niebezpieczeństwem otoczeniu (motorowy tramwajowy).

Na ludzi nerwowych doskonale wpływa rękodzieło, szczególnie jeśli chodzi o osoby psychomatyczne, z wadami moralnemi i z brakiem równowagi.

Biorąc pod uwagę zamiłowanie kandydata, jego wrodzone zdolności, głównie zaś jego stan zdrowotny i skierowując go na drogę odpowiadającej mu pracy, poradnictwo zawodowe daje możność poznania radości i zadowolenia z pracy. *Dr. Wład. M.*



Ponura wiadomość! Nieostrożność sprowadza nieszczęście w domu!
(Schweizer. Unfall-Versicherungsanstalt)

Po skończonym dniu roboczym

Po skończeniu pracy i uporządkowaniu warsztatu należy wrócić do domu, unikając zbytniego pośpiechu. Robotnicy, zatrudnieni w zamkniętych pomieszczeniach, powinni przejść się trochę po świeżem powietrzu, bacząc jednak na to, aby się zbyt przechadzką nie zmęczyć. O ile jednak miejsce pracy znajduje się w znacznej odległości od miejsca zamieszkania, korzystać należy z wszelkich środków lokomocji — zaoszczędzając w ten sposób siły i przyśpieszając porę wypoczynku.

Bezpośrednio po przyjściu do domu należy przebrać się w czyste ubranie, położyć się na wznak i w tej postawie przez pewien czas odpocząć po pracy, potem dopiero można pomyśleć o spędzeniu wieczoru.

Czas przeznaczony na odpoczynek należy wyzyskać w taki sposób, aby przyniósł nam nietylko rozrywkę, ale i korzyść dla zdrowia oraz nowy zasób sił do jutrzejszej pracy. Do dziś ludzie nie oceniają znaczenia prawdziwego odpoczynku. Jedni marnują drogocenne chwile wytchnienia na gry, które nużą ciało i umysł, inni znów spędzają całe wieczory w dusznych, tanecznych lokalach. Podobne spędzenie czasu nie przynosi istotnego wypoczynku ustrojowi, nuży go raczej i wyczerpuje. Umiarkowany taniec jest miłą rozrywką i dobrem ćwiczeniem cielesnem, nie trzeba go jednak nadużywać. Dobry, pogodny film w dużej mierze przyczynia się do miłego wypoczynku. Muzyka również doskonale sprzyja wypoczynkowi. Każdy wieczór winien być zakończony przechadzką.

W miarę możności należy część wolnego czasu poświęcić pogłębieniu i rozszerzeniu swej wiedzy, a to przez uczęszczanie na odczyty, kursa dokształcające i t. d. Czytanie dobrych książek, czasopism i wydawnictw jest bardzo ułatwione przez istniejące obecnie ludowe wypożyczalnie i czytelnie.

Wieczerza powinna składać się z potraw pożywnych, lecz lekkich, aby zbytnio nie obciążały żołądka przed snem. Podczas jedzenia nie należy myśleć o jutrzejszej pracy, ani o troskach, lecz starać się wesołą rozmową uprzyjemnić wieczór całej rodzinie i sobie. W ten sposób osiągniemy zadowolenie i dobry nastrój.

Zdrowy i dostatecznie długi sen najlepiej skrzepia ustrój.

Dr. B. M.



Śmierć — Smutek — Nędza

to następstwa chwilowej nieuwagi lub braku zabezpieczenia przy pracy.

(Vydáva Spolek pro zábranu úrazov v Bratislave)

Pył

Wrogiem człowieka pracy jest pył (kurz), który unosi się z obrabianych materjałów, niszczy płuca i zatruwa cały ustrój.

Pył może być rozmaitego pochodzenia: metaliczny — w ślusarniach i zakładach monterskich, mineralny — w cegielniach i fabrykach porcelany, roślinny — w młynach i piekarniach, wreszcie zwierzęcy — w pracowniach kuśnierskich i siodlarskich.

Jaką ilość pyłu stale wdycha człowiek wykazuje fakt, iż np. przedmiot metalowy podczas obróbki traci 20 do 30%, jakąż więc ilość opiłków pochłaniają płuca pracownika?

Pył może działać na ustrój w dwojaki sposób: mechaniczny, kiedy drażni błony śluzowe nosa, gardła i tchawicy, ostre zaś pyłki mogą je nawet skaleczyć, przyczem powstająca drobna ranka ułatwia zakażenie, torując drobnoustrojom chorobotwórczym drogę w głąb ustroju. Oprócz tego pewne rodzaje pyłu działają chemicznie: pył ołowiu, miedzi, tytoniu i t. p. jest trujący.

Spustoszenia, wywoływane działaniem pyłu, spostrzegamy najlepiej badając płuca pracowników różnych zawodów. Płuco rolnika ma naturalną, różową barwę. Mieszkaniec miasta ma płuca koloru szarego, robotnik, pracujący przy obróbce żelaza — czerwone, kamieniarz — szare, górnik z kopalni węgla — czarne, tytoniowiec — brunatne.

Ustrój broni się przed nadmiarem pyłu. Na wilgotnej błonie śluzowej i jej włoskach zatrzymuje się część pyłków. Aby nie przeciążać tej błony, należy unikać jaknajstaranniej wdychania pyłu. Pomocą w tym kierunku jest otwieranie okien, wietrzenie, czystość miejsc pracy.

W.



Czyż to nie jest dziwnem zjawiskiem, że człowieka należy zmuszać do ochrony własnego zdrowia ?



Ceńcie zdrowe oczy, zabezpieczajcie je przed urazem !



Używajcie wszelkich środków ochronnych, zabezpieczających oczy — tego urazu można było uniknąć!



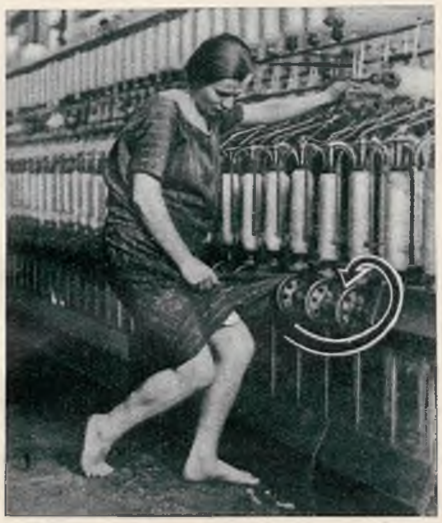
Do okularów przyzwyczaicie się — ze stratą oka nie pogodzicie się nigdy!

Urazová pojisťovna delnická pro Čechy v Praze.

Znużenie

Praca jest nieuniknionem prawem życia, bezczynność stwarza nudę, niezadowolenie, pomnaża troski, wyolbrzymia cierpienie. Człowiek zajęty pracą żyje może krócej, niż bezczynny próżniak, ale życie jego jest szczęśliwsze i pożyteczniejsze. Praca jest rzeczą dobrą, lecz tylko wówczas, kiedy jest dostosowana do sił człowieka.

Zbyt ciężka lub za długo trwająca praca osłabia ustrój i czyni go podatnym na wszelkie choroby. Człowiek potrzebuje odpoczynku bez względu na to, czy pracuje fizycznie czy umysłowo, praca bowiem zużywa siły, których dostarcza ustrojowi pożywienie i powietrze. Podczas pracy wytwarzają się w ciele ludzkiem pewne ciała zatruwające ustrój, działające na nerwy oraz mięśnie w ten sposób, że wywołują uczucie znużenia i senności. Odpoczynek zobojętnia ciała trujące i przywraca sprawność znużonym mięśniom. Znużenie wpływa także na skład krwi. Znużenie towarzyszy najczęściej okresowi pokwitania, wpływa hamująco na rozwój ustroju i upośledza go. Fakt ten obserwujemy często u młodzieży wielkomiejskiej. Niektóre działy pracy zmuszają robotników do zachowywania pewnej podstawy, szybko wyczerpującej ustrój i przyspieszającej znużenie. Szewcy, krawcy, rytownicy, buchalterzy, zegarmistrze muszą pracować w pochylonej postawie, wskutek czego zwęża się klatka piersiowa. Postawa taka utrudnia swobodne oddychanie i krążenie krwi, co wytwarza skłonność do gruźlicy. Tacy więc robotnicy powinni dbać o możliwie prostą postawę przy pracy. To samo da się powiedzieć o stenotypistkach, które przez proste trzymanie się mogą uniknąć wielu chorób układu krwionośnego.



Nie zostawiaj odkrytych trybów!

(Urazová pojišťovna delnická pro Čechy v Praze)

Im praca trwa dłużej, tem więcej potęguje się uczucie znużenia i tem szkodliwiej działa ono na zdrowie. Dlatego dążymy do ograniczania dnia roboczego.

Praca nocna jest bardzo szkodliwa, bo sen w ciągu dnia nie przynosi nigdy tak pełnego odpoczynku i odświeżenia sił jak sen w nocy.

Robotnicy powinni sami starać się o to, aby pracować w możliwie najlepszych, najhigieniczniejszych warunkach i w tym kierunku współdziałać z inspekcją pracy. Wiele rzeczy zależy od dobrej woli człowieka, trzeba więc wyzbyć się złych przyzwyczajeń, utrudniających pracę, a dążyć do zdobycia dobrych, które ją ułatwiają. Jako przykład niech tu posłuży wyżej omówiona dobra postawa przy pracy. Wadliwe trzymanie się często bywa tylko sprawą złego przyzwyczajenia. Pracę ciężką i nieprzyjemną należy podejmować z energją i męstwem, nie zwlekać z wykonaniem dobrych postanowień, pracować z dobrą wolą i w skupieniu. Natomiast w chwilach wytchnienia nie myśleć o pracy, lecz odpoczywać, oraz korzystać z rozsądnych rozrywek.

Dr. K.

Praca dzisiejsza

Ktokolwiek badał z bliska pracę robotnika, musi przyznać, że w obecnych warunkach jest ona ciężka, żmudna i niebezpieczna. Dzisiejszy pracownik wyrósł i wychował się w głodzie i chłodzie, wśród kul i nędzy, w czasach wojennych lub powojennych. Zamiast rośliny mocnej, bujnej i odpornej mamy latorośl wiotką, słabą, podatną na choroby, zatrucia i wypadki.



Jak ładować beczki?

Źle!

(Unfallverhütungsbild, G. m. b. H. Berlin)

Całe życie dzisiejszego pracownika polega albo na ciężkiej pracy, połączonej z ciągłą obawą jej utraty i troską, aby z niej wyżyć, albo na poszukiwaniu roboty lub środków ocalenia siebie i rodziny od głodowej śmierci.

Robotnik przystępuje do pracy zmęczony, przybity, smutny, znękany. Gdzież bowiem odpoczywa, gdzie czerpie swe siły we śnie?... W dusznych, wilgotnych suterenach, na ciasnym strychu lub w cuchnącej izbie. A w jakim stanie przybywa do fabryki?...

W warsztacie zimno, wilgotno albo duszno i gorąco. Maszyny, narzędzia, sprzęty i surowce pokryte są kurzem. Gdy zaś maszyna zostanie puszczona w ruch, tumany pyłu, pary i gazów podnoszą się, rozlega się ogłuszający hałas, a robotnik musi natężać całą swą uwagę, aby nie narazić się na wypadek i móc nadążyć w tym strasznym wyścigu, jaki przedstawia dzisiejsza praca od sztuki, na akord lub premje. Na pozór wydaje się, że dzisiaj praca jest mniej męcząca niż dawniej. Wszak dzisiaj wszelkiego rodzaju motory zastępują siłę ludzką... W rzeczywistości praca dzisiejsza wyczerpuje więcej człowieka, prędzej i silniej wywołuje znużenie, przeciążenie, przemęczenie. Ciągłe napięcie uwagi, wielki wysiłek umysłowy i duchowy, wysiłek mózgu i nerwów więcej nuży i męczy ludzki ustrój, niż niejeden wysiłek fizyczny. W tych warunkach z łatwością powstają choroby zawodowe, wynikające nie tyle z istoty samej pracy, jak z warunków, wśród których się ona odbywa i stosowania szkodliwych metod pracy i szkodliwych sposobów wytwórczości. Sama zaś praca, stanowiąca potrzebę i radość każdej istoty żyjącej staje się źródłem stałego niezadowolenia i zniechęcenia. Aby praca sta-



Jak ładować beczki?

Dobrze!

(Unfallverhütungsbild, G. m. b. H. Berlin)

nowić mogła krynicę zadowolenia nie powinna ona być przedewszystkiem zbyt ciężką, szkodliwą i przykrą. Najlżejsza, najprzyjemniejsza praca może stać się odrażającą, jeśli jest wykonywana w warunkach niehigjenicznych. Hasła nasze: „Praca nie powinna być ciężarem dla człowieka, lecz wyładowaniem jego sił fizycznych i umysłowych, ukojeniem jego ustroju wrzącego życiem, źródłem radości, rozkoszy i dobrobytu... Robotnik nie jest skazany na wieczną pracę w pocie czoła... W naturze człowieka nie leży lenistwo, próżniactwo" — wydają się niejednemu hasłami marzycieli i szaleńców... Sprzymierzeńcem jednak naszym jest młoda nauka higjeny pracy, oparta na podstawach fizjologji i psychologji.

Kto przeto pragnie pracować bez szkody dla swego zdrowia i życia, ten musi poznać zasady tej nauki, wszystkie jej tajniki pracy, jej hamulce, zasadzki i przeszkody.

Droga to długa, ciężka. Doniosłem zadaniem „Drogi do zdrowia" będzie zapoznawać pracowników, jakim zdrowotnym warunkom powinna odpowiadać praca, jak zapobiegać chorobom zawodowym i zwalczać je; jakie sposoby pracy i wytwórczości są higjeniczne, jakie zaś — szkodliwe, jakie ustawy, dotyczące higjeny pracy już posiadamy, a jakich żądać jeszcze musimy.

Dr. Józef Zieliński



Skutki nieostrożności: dłoń przecięta cyrkularką. (Zdjęcie Roentgenowskie)



Nim weźmiesz się do pracy, należy prąd w przewodach wyłączyć.

(Association des industriels de France contre les accidents du travail — Paris)

Od Redakcji

Artykuł wstępny p. t. „Ochrona pracy" napisał p. dyrektor Klott, Główny Inspektor Pracy, Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej.



Nie podkopuj — bo...

(Urazova pojist'ovna delnická pro Cechy v Praze)

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Wracał Chwałko od roboty,
Zawinięty, pokrwawiony.



Dziś pilnuje się przy pracy
Ku radości dzieci, żony.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie